

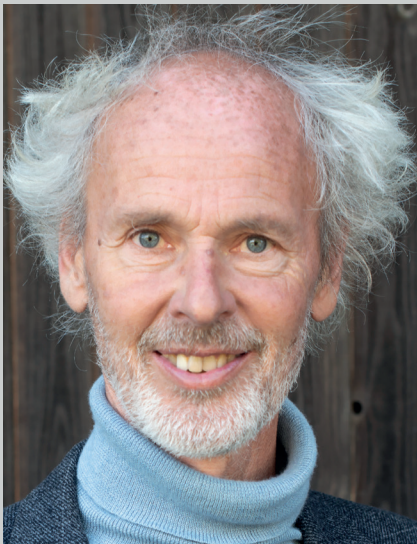


Zukunftsperspektiven eröffnen:  
**Yoga und Depression**  
Möglichkeiten des Yoga bei Depressionen

Tagung mit praktischen Übungen  
im Forum Veranstaltungszentrum

Rathausplatz 1, A - 6063 Rum

**Sonntag, 17. März 2024, 13:00 bis 18:30 Uhr**



**Heinz Grill**

Der Referent Heinz Grill ist spiritueller Lehrer und Dozent für anthroposophische Heilkunde.

Sein wesentliches Fachgebiet ist die Spiritualität. So hat er das Phänomen der Depression von der seelischen und geistigen Seite erforscht.

# Möglichkeiten des Yoga bei Depressionen

Grundsätzlich können Yogaübungen Lebensängste entgegensteuern und eine Hilfe leisten, um depressive Stimmungen zu überwinden.

Fast jeder Mensch kennt diese Zeiten der lähmenden Kraftlosigkeit, die wie düstere und verschattende Wolken aufziehen. Wann kommt es zu Depressionen? Wie können die daraus entstehenden unproduktiven Schuldgefühle gegen sich selbst und andere durch reale Vorstellungsinhalte überwunden werden?



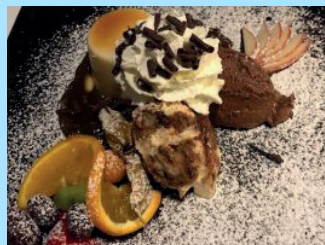
## Unser Tagungsort

Das Veranstaltungszentrum FoRum liegt ca. 4 km von Innsbruck entfernt. Das lateinische Wort FORUM bedeutet: „Marktplatz, öffentliches Leben, Begegnungsstätte, Diskussionsplattform“, das dem Kommunikations- Kultur- und Kongresszentrum in Rum seinen Namen gibt.

Hier ist der geeignete Ort für unser aktuelles Thema. [www.rum.gv.at/forum](http://www.rum.gv.at/forum)

## Unsere leibliche Stärkung

Die warmen und kalten Getränke mit kleiner süßer Überraschung in der Pause kommen von dem Veranstaltungsservice Klotz in Tirol, das in 30jähriger Tradition mit einem großen Ehrgefühl von Alexander Klotz geleitet wird.



## Programm

12:00 Uhr	Einlass Forum Veranstaltungszentrum
13:00 Uhr	Begrüßung
13:15 bis 18:30 Uhr	gemeinsames Arbeiten mit praktischen Übungen
15:00 Uhr	Pause mit Kuchen und Getränken zu fairen Preisen
18:30 Uhr	Ausklang

## Organisatorisches:

Anmeldung wird bis 11. März erbeten

Tagungskosten: € 55,-

Anmeldung mit detaillierter Information **bitte online auf [www.ebl-institut.de](http://www.ebl-institut.de)**

**EBL Institut - Erweiterung der Berufs- und Lebenswelt**

**weitere Informationen und Fragen: Michaela Friedl -Tel.: 0049 (0)89 430 42 79**